

2021年度 9月 離乳食予定献立表

おひさま岡町保育園



7ヶ月頃から、こどもたちの姿に合わせて、朝のおやつ(ハイハイ1枚程度とお茶)があります。

| | 献立 (1歳以上) | 5~6ヶ月頃 | 7~8カ月頃 | 9~11ヶ月頃 | 12ヶ月~18ヶ月頃 |
|------------------------------|--|--|--|---|---|
| | | マッシュ→みじん切り | みじん→あらみじん | あらみじん、サイコロ状 | |
| 月 (13 27) | ごはん きのこ入り鶏つくね (酒、塩、しょうゆ、みりん) 大豆サラダ (酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) | つぶしがゆ 豆腐の含め煮(昆布) にんじんマッシュ さつまいもマッシュ 玉ねぎの柔らかか煮 おみそ汁(うわずみ) | 全粥 鶏そぼろ煮 小松菜と人参のおひたし さつまいも含め煮 おみそ汁(昆布) | 軟飯 きのこ入り鶏つくね煮 小松菜と人参のおひたし さつまいも含め煮 おみそ汁 野菜スティック | ごはん きのこ入り鶏つくね (鶏ミンチ・しいたけ・青ネギ・ショウガ) 小松菜と人参のおひたし さつまいも含め煮 おみそ汁 |
| | 梅うどん (だし、薄口、みりん、酒) | なし | なし | うどん | 梅うどん (ささみ、わかめ、しめじ) |
| 火 (14 28) | ごはん 鮭と豆腐のコロッケ(塩) ほうれん草ときのこのポン酢和え (ポン酢) おみそ汁 (にぼし、みそ) | つぶしがゆ 鮭の柔らかか煮 ほうれん草の柔らかか煮 にんじんマッシュ じゃがいもマッシュ おみそ汁(うわずみ) | 全粥 鮭と豆腐の煮物 ほうれん草のおひたし じゃがいもの含め煮 おみそ汁 (昆布) | 軟飯 鮭と豆腐のつくね煮 ほうれん草のおひたし じゃがいもの含め煮 おみそ汁 野菜スティック | ごはん 鮭と豆腐のコロッケ ほうれん草ときのこのポン酢和え おみそ汁 |
| | 黒豆蒸しパン(B.P) | なし | なし | 蒸しパン | 黒豆蒸しパン (小麦粉・黒豆・牛乳・油・砂糖) |
| 水 (1 15) | 枝豆ごはん(塩) 厚揚げの南蛮漬け (出汁、しょうゆ、酢、みりん) 豚汁 (にぼし、みそ) | つぶしがゆ 白身魚の柔らかか煮 にんじんマッシュ 玉ねぎの柔らかか煮 かぼちゃマッシュ 野菜スープ(昆布) | 全粥 魚の煮つけ 玉ねぎとズッキーニの煮物 かぼちゃの含め煮 野菜スープ | 軟飯 豆腐の野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 豚汁 野菜スティック | 枝豆風味ごはん 厚揚げの南蛮漬け 豚汁 |
| | りんごとおからのケーキ (B.P) | なし | なし | りんごとおからのけいき | りんごとおからのケーキ |
| 木 (2 16 30) | 豚肉となすの甘辛丼 (しょうゆ、酒、みりん) 豆もやしのナムル (酢、塩、しょうゆ) おみそ汁(にぼし、みそ) | つぶしがゆ ささみの柔らかか煮 さつまいもマッシュ 小松菜の柔らかか煮 キャベツの柔らかか煮 おみそ汁(うわずみ) | 全粥 ささみと野菜の煮物 小松菜と人参のおひたし さつまいも含め煮 おみそ汁 | 軟飯 豚肉となすの甘辛丼/軟飯 (豚肉・なす・ピーマン・人参・玉ねぎ) 小松菜と人参のおひたし さつまいも含め煮 おみそ汁 野菜スティック | 豚肉となすの甘辛丼 豆もやしのナムル おみそ汁 |
| | きなこトースト(塩) | なし | なし | トースト | きなこトースト |
| 金 (17) | ふじめし(塩、酒) 魚の塩焼き(塩) 高野豆腐の煮物 (だし、薄口、みりん、酒) きのこ汁 (かつお、昆布、薄口、酒、塩) | つぶしがゆ 白身魚の柔らかか煮 小松菜の柔らかか煮 にんじんマッシュ 玉ねぎの柔らかか煮 野菜スープ(昆布) | 全粥 魚の煮つけ 小松菜のおひたし じゃがいもの含め煮 すまし汁 | 軟飯 魚の煮付け 高野豆腐と野菜の煮物 じゃがいもの含め煮 きのこ汁 野菜スティック | ごはん(黒豆抜き) 焼き魚 高野豆腐の煮物 きのこ汁 |
| | 納豆パスタ (しょうゆ) | なし | なし | 納豆パスタ | 納豆パスタ |
| 土 (4 18) | 豚飯(しょうゆ) 豆腐の含め煮 チンゲン菜の柔らかか煮 にんじんマッシュ さつまいものマッシュ 野菜スープ(昆布) | 全粥 豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜のおひたし さつまいもの含め煮 野菜スープ | 豚飯/軟飯 チンゲン菜スープ 野菜スティック | 豚飯 チンゲン菜スープ 野菜スティック | |
| | 市販菓子 | なし | なし | 市販菓子 | 市販菓子 |

| | 献立 (1歳以上) | 5~6ヶ月頃 | 7~8カ月頃 | 9~11ヶ月頃 | 12ヶ月~18ヶ月頃 |
|-------------------------|---|---|--|--|---|
| | | マッシュ→みじん切り | みじん→あらみじん | あらみじん、サイコロ状 | |
| 月 (6) | ジャージャー麺 (赤みそ、しょうゆ、とりがら) | つぶしがゆ ささみのやわらかか煮 チンゲン菜の柔らかか煮 玉ねぎの柔らかか煮 人参マッシュ 野菜スープ(昆布) | 全粥 ささみと野菜の煮物 かぼちゃの含め煮 野菜スープ | 豚肉と野菜の中華麺 チンゲン菜のおひたし かぼちゃの含め煮 | ジャージャー麺 ささみの中華スープ |
| | 梅干しおにぎり | なし | なし | 軟飯 | 梅干しおにぎり |
| 火 (7 21) | ごはん 鶏手羽元のゆかり焼き つるむらさきの納豆あえ (しょうゆ) おみそ汁(にぼし、みそ) | つぶしがゆ 豆腐の含め煮 玉ねぎの柔らかか煮 かぼちゃマッシュ つるむらさきの柔らかか煮 おみそ汁(うわずみ) | 全粥 鶏肉の煮物 つるむらさきのおひたし かぼちゃの含め煮 おみそ汁 | 軟飯 鶏手羽中の煮物 つるむらさきの納豆あえ かぼちゃの含め煮 おみそ汁 野菜スティック | ごはん 鶏手羽中のゆかり焼き つるむらさきの納豆あえ おみそ汁 |
| | 7日:豆腐白玉揚げ団子 21日:お月見団子 | なし | なし | 市販菓子 | 市販菓子 |
| 水 (8) | ごはん 煮魚 (酒、しょうゆ、みりん、出汁) 小松菜の白和え (白みそ、うす口) すまし汁 (かつお、昆布、薄口、酒) | つぶしがゆ 白身魚の柔らかか煮 小松菜の柔らかか煮 冬瓜の含め煮 人参のマッシュ 野菜スープ | 全粥 魚の煮付け 小松菜のおひたし 冬瓜の含め煮 すまし汁 | 軟飯 煮魚 小松菜のおひたし 冬瓜の含め煮 すまし汁 | ごはん 煮魚 小松菜の白和え すまし汁 |
| | かぼちゃクッキー | なし | なし | かぼちゃクッキー | かぼちゃクッキー (小麦粉・バター・砂糖・かぼちゃ) |
| 木 (9) | ごはん ピーマンと鶏肉の甘辛炒め (酒、しょうゆ) たこときゅうりの酢の物 (酢、塩、しょうゆ) おみそ汁(にぼし、みそ) | つぶしがゆ ささみのやわらかか煮 キャベツの柔らかか煮 人参のマッシュ さつまいもマッシュ おみそ汁(うわずみ) | 全粥 鶏肉の煮物 キャベツのおひたし さつまいもの含め煮 おみそ汁 | 軟飯 鶏肉とピーマンの炒め煮 キャベツのおひたし さつまいもの含め煮 おみそ汁 野菜スティック | ごはん ピーマンと鶏肉の甘辛炒め きゅうりとわかめの酢の物 おみそ汁 |
| | 豆乳プリン (ゼラチン、はちみつ) | なし | なし | 市販菓子 | 豆乳プリン |
| 金 (10 24) | フランスパン ポークビーンズ (ケチャップ、コンソメ、塩) じゃがいものバジル炒め (バジル、塩) | つぶしがゆ 豆腐の含め煮 玉ねぎの柔らかか煮 人参マッシュ じゃがいもマッシュ 野菜スープ | 全粥 豆腐の野菜あんかけ じゃがいもとインゲンの煮物 野菜スープ | フランスパン 豚肉と野菜のトマト煮 じゃがいもとインゲンの煮物 野菜スープ 野菜スティック | フランスパン 豚肉と野菜のトマト煮 じゃがいものバジル炒め |
| | かつば巻き (酢、塩) | なし | なし | 軟飯 | かつば巻き |
| 土 (11 25) | きのこつなの和風スパゲティ (塩、しょうゆ) 野菜とウインナーのスープ (コンソメ、塩) | つぶしがゆ ささみのやわらかか煮 玉ねぎの柔らかか煮 じゃがいもマッシュ キャベツの柔らかか煮 野菜スープ | 全粥 ささみと野菜の煮物 じゃがいもの含め煮 野菜スープ | きのこつなの和風スパゲティ 野菜とウインナーのスープ 野菜スティック | きのこつなの和風スパゲティ 野菜とウインナーのスープ 野菜スティック |
| | 市販菓子 | なし | なし | 市販菓子 | 市販菓子 |

<離乳食献立表の見方について>

- * 献立表は、目安です。こどもたち一人一人の姿(発達)に合わせたメニューになります。
- * 初めて口にする食材(タンパク質、アクの強い食材など)は、必ずお家で一度食べて身体に異常が表れないことを確認した上で、メニューに取り入れていくこととなります。(ノートの食材チェックに○を記入、もしくは、口頭でお伝えください)
- * 食材やメニューなどで、何か質問や心配なことがありましたら、担任もしくは給食室にお尋ねください。

|

Ⓟ